

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Н.И. Волкова¹, И.В. Якимец²

¹Белорусский государственный технологический университет, Беларусь

²Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь

Современная социокультурная ситуация выдвигает на первый план развитие человека – творца, проектировщика собственной жизни, субъекта собственной стратегии жизни, субъекта собственного развития, субъекта собственного образования [1]. Субъектность человека – это его высокая степень активности, ведущими характеристиками которой являются самосознание, самостоятельность, самосовершенствование, саморазвитие, самоанализ, самовоспитание, самообразование.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [3]. В основе лежит личностно-ориентированный и компетентностный подходы. Последний определяет систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов, формирование способности действовать в изменяющихся жизненных условиях.

Самостоятельная работа студентов – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности студентов на учебных и внеучебных занятиях (дома, в общежитии, на спортплощадках и т.д.) по выполнению различных заданий под непосредственным или опосредованным методическим руководством преподавателя. В практике вузов самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения, управления со стороны преподавателя:

- управляемая самостоятельная работа студентов как самостоятельное, опосредованное управлением со стороны преподавателя выполнение студентом задания с включением учебно-тренировочного или общеразвивающего физического упражнения (комплекса упражнений)
- собственно самостоятельная работа студентов, организуемая самим студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая индивидуальными спортивными потребностями и контролируемая им самим.

В последние годы наметилась отчетливая тенденция к увеличению количества студентов с отклонениями в состоянии здоровья. В то же время общеизвестно, что уровень здоровья можно повысить грамотно организованными занятиями физической культурой. Значение физических упражнений в профилактике и лечении многих заболеваний общеизвестно. Многолетние наблюдения ряда исследователей показывают, что студенты, страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, при регулярных занятиях в специальном учебном отделении лучше переносят учебные нагрузки и трудности производственных практик [2].

Приобщение студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, к систематическим занятиям физической культурой – важная задача современного физического воспитания в вузе. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. В то же время в программе недостаточное внимание уделяется самостоятельной работе данной категории студентов, отсутствуют четкие указания по содержанию самостоятельной работы, формам контроля, практически отсутствуют соответствующие методические материалы. Кроме того, в теории и практике физического воспитания еще не разработана эффективная технология трансформации обязательных занятий под руководством преподавателя в самостоятельную деятельность.

Цель нашего исследования – изучение двигательной активности (в том числе самостоятельной) студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение.

В анкетировании приняло участие 278 студентов 1 курса, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению (80 юношей и 198 девушек).

Результаты исследования и их обсуждение. В первую очередь рассмотрим ответ на вопрос о двигательной активности в летнее время, т.к. именно это наиболее показательно в плане сформиро-

рованности привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Когда студенты занимаются по собственной инициативе, без давления на них со стороны педагогов, это означает, что данная деятельность перестала быть для них лишь обязательным мероприятием, а стала внутренней потребностью для них самих.

На вопрос «Как вы проводите летние каникулы?» ответы распределились следующим образом: вариант пассивно отдыхая выбрали 30% юношей и 27,5% девушек; работаю – 9,7% юношей и 13,8% девушек; занимаюсь физическим трудом – 8,7% и 13,8%; гуляю и занимаюсь спортом – 51,7% и 45% юношей и девушек соответственно.

Далее студентам предложили оценить, насколько они заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях. Вариант «В высшей степени заинтересован» выбрали 11% юношей и 15,8% девушек; в целом заинтересован – 57,3% и 69,6%; практически не заинтересован – 24,4% и 14,2%; совершенно не заинтересован – 7,3% и 0,5% юношей и девушек соответственно.

Из всех опрошенных юношей 41,7% не занимаются физической культурой и спортом, 51,9% – занимаются физической культурой, 6,3% – спортсмен. У девушек ответы распределились следующим образом: не занимаются физической культурой и спортом 48%, занимаются физической культурой – 51%, занимаются спортом – 1% девушек, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Рассмотрим ответы тех, кто по тем или иным причинам не занимается физической культурой. Отсутствие времени как основную причину своей физической неактивности выбрали 34,3% юношей и 44,6% девушек; отсутствие необходимых условий для занятий – 5,7% и 10%; отсутствие коллектива, товарищей, группы – 5,7% и 7%; состояние здоровья – 31,45 и 21%; вредные привычки (в том числе лень) – 8,6% и 1,8%; нет желания, потребности – 14,3% и 15,4% юношей и девушек соответственно.

Тех студентов, которые отнесли себя к занимающимся физической культурой, мы спросили, в какой форме осуществляются занятия. Ответы распределились следующим образом: вариант «утренняя гигиеническая гимнастика» выбрали 12 % юношей и 7,9% девушек; обязательные занятия в университете – 35,7% и 59,5%; занимаюсь в свободное время от случая к случаю – 31% и 20,6%; занимаются регулярно (2–3 раза в неделю) самостоятельно – 9,5 и 7,9%; занимаются регулярно в организованной группе по расписанию – 11,9% и 4% юношей и девушек соответственно.

На занятия физической культурой в неделю не более 0,5 часа тратят 20,3% всех опрошенных юношей и 19,8% девушек. Не более 6 часов – 58,2% и 73%; 6–7 часов – 15,2% и 6,6%; 8 часов и более – 6,3% юношей и 1% девушек.

На вопрос «Как Вы считаете, ваш двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья» вариант «да» выбрали 56,8% студентов и 52,3% студенток; «нет» – 14,8% и 21,8%; затруднились с ответом 28,4% и 26% юношей и девушек соответственно.

Таким образом, анализ результатов анкетирования показал, что проблема активизации двигательной деятельности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, является актуальной и требует скорейшего разрешения.

Педагогическое наблюдение за организацией и проведением занятий в различных вузах показало, что на данных занятиях доминирует традиционная модель обучения, в которой студент воспринимается как приемник готовой информации, как объект учебного воздействия педагога по формированию заданных знаний, умений и навыков. Однако такая система не способствует приобщению студентов к систематическим самостоятельным занятиям. Выход из этой ситуации видится нам в применении на занятиях по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, инновационных педагогических методик и технологий.

Литература:

1. Кашлев, С.С. Педагогика: теория и практика педагогического процесса: учеб. пособие: В 3 ч. Ч.1 / С.С. Кашлев. – Минск: Зорны варасень, 2005. – 124 с.
2. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие / Под общ. ред. В.В. Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – Минск: БГПУ, 2003. – 135 с.
3. Физическая культура: типовая учебная программа для вузов / Под общ. ред В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.